

Les objectifs et moyens à mettre en œuvre pour Le développement du jeune haltérophile



U15 : VERS LA QUALITE

Suite aux phases de formation U11 et U13, l'haltérophile doit être en mesure d'entrer dans un système d'entraînement afin de développer les objectifs présentés ci-dessous.

Cette phase lui permettra d'acquérir les bases nécessaires pour apprendre à s'entraîner et poursuivre cette logique chez les U17. Ceci ne sera possible que grâce au développement de « l'habileté technique ».

OBJECTIFS

TECHNIQUE

De l'apprentissage à la qualité du geste

- Enrichissement du répertoire gestuel
- Automatiser les bons placements
- Fluidité
- Qualité de la réception

« La maîtrise de ces paramètres permettra l'augmentation des charges. »

PHYSIQUE

Des capacités individuelles à la performance générale

- Développement athlétique
- Développement postural
- Amplitude articulaire
- Maîtrise du renforcement musculaire à poids de corps
- Capacité de travail

« Il faut construire l'haltérophile et l'athlète de manière transversale. »

COMPORTEMENT ET PSYCHOLOGIE

De l'initié vers l'haltérophile

- Découverte du système compétitif spécifique
- Culture de l'entraînement
- Développement du goût de l'effort et de la qualité

« Prendre conscience du sens de l'activité. »

Mettre en place la charge d'entraînement

- Nombre de séances hebdomadaires (2 à 3) ;
- Volume hebdomadaire : 100 à 150 rep/semaine.
Le comptage s'effectue de la manière suivante :
 - Technique : sup à 60% ;
 - Semi-technique : sup à 50% ;
 - Squat clav : sup à 70% de l'épaulé ;
 - Squat nuque : sup à 80% de l'épaulé ;
 - Tirages : sup à 70%

Certains cas peuvent nécessiter un ajustement de ces seuils apprécié par l'entraîneur (individualisation).

- Volume journalier : prioriser l'utilisation du répertoire gestuel pour tendre vers une qualité gestuelle ;
- Conserver les activités annexes en augmentant les exercices de musculation générale (poids de corps et à charge additionnelle) ;
- Varier les entraînements afin de conserver un cadre d'entraînement motivant ;
- Phases de repos : 10 semaines maximum de repos cumulées au cours de la saison pendant les vacances scolaires ;
- Programmation progressive sur objectif en limitant les périodes d'affutage afin de privilégier la recherche d'un but de maîtrise gestuelle.

U15

Technique - semi technique				Renfo spé		Renfo général	
Arraché	EJ	Epaulé	Jeté	Squats	Tirages	Musculation	Core Training
Technique	Technique	Technique	Technique	Nuque	TLA nombril	Epaules	Proprio
Debout	Debout	Debout	Debout	Clav	TLE nombril	Pectoraux	Gainage
Puiss Debout	Puissance debout	Puiss Debout	Puissance	Arraché	Lomb Barre surélevés	Dos	Prophylaxie
Force	Force	Force	Force	Jeté	TLA Susp nombril	Bras	Mixte
Susp B Deb	1 Ep + 2 Jeté	Susp B Deb	Fente avec TA fente		TLE Susp nombril	Cuisses	
Susp H Deb	1 Ep + 3 Jeté	Susp H Deb	Va et vient de jeté		THA sternum	Explosivité	
Susp B Flex	2 Ep + 1 Jeté	Susp B Flex	Passage de jeté		THA Susp H sternum	Pecs / Dos	
Susp H Flex	3 Ep + 1 Jeté	Susp H Flex	Combinés		THA Susp B sternum		
Chutes nuque	Combinés	Passages pointes de pieds/épaules hautes			THE sternum		
Dev en flexion		Passages			THE Susp H sternum		
Passages pointes de pieds/épaules hautes		Combinés			THE Susp B sternum		
Combinés					Combinés		

Répertoire exercices combinés

U15 Vers la qualité gestuelle									
Paramètres à développer	Indicateurs/consignes	Arraché	Nb de séries et charges préconisées	Indicateurs/consignes	Epaulé	Nb de séries et charges préconisées	Indicateurs/consignes	Jeté	Nb de séries et charges préconisées
Placement au départ	Lignes des épaules en avant/Fixation du dos/Appuis au sol/marquage du temps d'arrêt 2 sec/ descente contrôlée	TLA mitibia+TLA dessus genoux+TLA mi-cuisse+arraché deb	6 séries/charges induites par la qualité de l'arraché debout	Lignes des épaules Fixation du dos/appuis au sol/marquage du temps d'arrêt 2 sec/ descente contrôlée	TLE mitibia+TLE dessus genoux+TLE mi-cuisse+épaulé deb	6 séries/charges induites par la qualité de l'épaulé debout	Coudes ouverts en avant/ouverture de buste/bassin fixé/appel contrôlé 2 sec	2(jeté debout+jeté fente)	6 séries/charges induites par la qualité du jeté debout
Trajectoire de barre	Proximité Corps-Barre/finition pointes de pieds	3(THA sternum+Arr force)	5 séries/charges induites par la qualité de l'arraché force	Proximité Corps-Barre/finition pointes de pieds	3(THA sternum+E force)	5 séries/charges induites par la qualité de l'épaulé force	Verticalité de l'impulsion/Temps d'arrêt réception 2sec	3(jeté force+jeté puissance)	5 séries/charges induites par la qualité du jeté force
Appuis au sol	Pieds à plat pendant la phase de tirage et de réception/marquage du temps d'arrêt 2 sec (placements+réceptions)	Arr puis deb + arr puis deb susp basse + arr puis deb susp haute	8 séries/charges induites par le respect de la consigne "debout"	Pieds à plat pendant la phase de tirage et de réception/marquage du temps d'arrêt 2 sec (placements+réceptions)	E puis deb + E puis deb susp basse + E puis deb susp haute	8 séries/charges induites par le respect de la consigne "debout"	Pieds à plat pendant la phase d'impulsion et de réception/marquage du temps d'arrêt 2 sec (appel+réception)	2(jeté puissance+jeté debout)	6 séries/charges induites par la qualité du jeté puissance
Accélération	Changement de rythme/contrôler/accélérer	3(THA sternum+Arr deb)	5 séries/charges induites par la qualité de l'arraché deb et du respect de la consigne THA "sternum"	Changement de rythme/contrôler/accélérer	3(THA sternum+E deb)	5 séries/charges induites par la qualité de l'épaulé deb et du respect de la consigne THE "sternum"	Changement de rythme/contrôler/accélérer	Jeté puis + jeté deb +jeté fente	8 séries/charges induites par la qualité du jeté puissance
Qualité du passage et de la réception	Stabilité/Réactivité/Remontée dynamique après temps d'arrêt 2 sec	2(Passage arraché pointes de pieds-épaules hautes + chute arraché+flex arraché)	5 séries/charges induites par la qualité du passage d'arraché	Stabilité/Réactivité/Remontée dynamique après temps d'arrêt 2 sec	3(passage épaulé pointes de pieds-épaules hautes+ép flex susp h)	5 séries/charges induites par la qualité du passage d'épaulé	Rythme/stabilité/temps d'arrêt 2 sec réception	2(passage jeté+2x va et vient)	5 séries/charges induites par la qualité du passage de jeté

« L'habileté technique est la composante de la prestation dans l'activité humaine, automatisée à travers l'apprentissage et la répétition, et fondée sur les capacités motrices.»

MANNO

- 1. Coordination intra musculaire*
- 2. Amplitude*
- 3. Sensations kinesthésiques*
- 4. Coordination inter musculaire*
- 5. Matérialiser ce qu'il faut faire*
- 6. Reproduire un geste*
- 7. Apprendre à s'entraîner*
- 8. Comprendre ce que l'on fait*



**L'ensemble de ces
éléments amène à
l'habileté
technique.**

U17 : VERS L'AUTOMATISATION

Suite à la phase de formation U15, l'haltérophile doit être en mesure d'automatiser ses acquis afin d'atteindre à la fin de la période U17 les objectifs présentés ci-dessous.

Cette phase lui permettra d'entrer dans la catégorie des juniors en possédant un degré de maîtrise nécessaire pour la première étape de recherche de la performance.

Ceci ne sera possible que grâce au développement de « l'automatisation technique ».

TECHNIQUE

De la qualité à la maîtrise du geste

- Maîtrise du répertoire gestuel complet
- Maîtriser la notion d'accélération
- Maîtriser le passage sous la barre

« Automatiser le geste afin d'être régulier sur les phases d'entraînement et de compétition. Je dois acquérir ces habiletés avant de rechercher la performance. »

PHYSIQUE

De la performance générale à la performance spécifique

- Développement musculaire harmonieux
- utilisation des qualités de force explosive dans la spécificité
- Souplesse
- Gainage
- Endurance spécifique

« Développer les qualités générales et spécifiques permettant un transfert optimal vers les mouvements techniques. »

COMPORTEMENT ET PSYCHOLOGIE

De l'haltérophile vers l'haltérophile compétiteur

- Sensibilisation à la préparation psychologique et à la gestion de l'hygiène de vie Hygiène de vie
- Développement une attitude de compétiteur

« Adapter son quotidien aux exigences de l'entraînement et de la compétition. »

Adapter progressivement la charge d'entraînement

- Nombre de séances hebdomadaires (3 à 4) ;
- Volume hebdomadaire : 130 à 200 rep/semaine.

Le comptage s'effectue de la manière suivante :

- Technique : sup à 70% ;
- Semi-technique : sup à 60% ;
- Squat clav : sup à 80% de l'épaulé ;
- Squat nuque : sup à 90% de l'épaulé ;
- Tirages : sup à 80%.

Certaines situations peuvent nécessiter un ajustement de ces seuils apprécié par l'entraîneur (période de reprise, de réathlétisation, de surmenage...).

- Volume journalier : augmenter progressivement le nombre de répétitions sur les mouvements spécifiques tout en privilégiant les semi-techniques et les combinés pour la recherche de l'automatisation ;
- Entraînements collectifs et individuels : travail en équipe = + motivant. Travail individuel = se sentir encadré ;
- Vers la spécificité : intensifier l'utilisation des mouvements purement technique (arraché, épaulé, jeté) en conservant l'objectif de maîtrise du répertoire gestuel haltérophile ;
- Phases de repos de préférence en adéquation avec les phases post-compétitives. 8 semaines maximum de repos cumulés au cours de la saison (selon les vacances scolaires);
- 1 seul objectif annuel principal + 3, voire 4 objectifs intermédiaires : « *trop de compétitions tue la compétition ; pas assez de compétitions démotive...* ».

U17

Technique - semi technique				Renfo spé		Renfo général	
Arraché	EJ	Epaulé	Jeté	Squats	Tirages	Musculation	Core Training
Technique	Technique	Technique	Technique	Nuque	TLA nombril	Epaules	Proprio
Debout	Debout	Debout	Debout	Clav	TLE nombril	Pectoraux	Gainage
Puiss Debout	Puissance	Puiss Debout	Puissance	Fentes	Lomb Barre et variantes	Dos	Prophylaxie
Puiss Flexion	Force	Puiss Flexion	Force	Arraché	TLA Plots nombril	Bras	Mixte
Force	1 Ep + 2 Jeté	Force	Fente avec TA fente	Jeté	TLE Plots nombril	Cuisses	
Susp B Deb	1 Ep + 3 Jeté	Susp B Deb	Fente avec TA appel		TLA Susp nombril	Explosivité	
Susp H Deb	2 Ep + 1 Jeté	Susp H Deb	Va et vient de jeté		TLE Susp nombril	Pecs / Dos	
Plots Deb	3 Ep + 1 Jeté	Plots Deb	Fente-fente		THA sternum		
Susp B Flex	Combinés	Susp B Flex	Combinés		THA Susp H sternum		
Susp H Flex		Susp H Flex			THA Susp B sternum		
Plots Flex		Plots Flex			Combinés		
Susp B Puiss D		Susp B Puiss D					
Susp H Puiss D		Susp H Puiss D					
Susp B Puiss Flex		Susp B Puiss Flex					
Susp H Puiss Flex		Susp H Puiss Flex					
Chutes		Passages pointes de pieds/épaules hautes					
Dev en flexion		Passages					
Dev en flexion élan		Combinés					
Passages pointes de pieds/épaules hautes							
Passages							
Combinés							

U17 Vers l'automatisation technique

Paramètres à automatiser	Indicateurs/consignes	Arraché	Nb de séries et charges préconisées	Indicateurs/consignes	Epaulé	Nb de séries et charges préconisées	Indicateurs/consignes	Jeté	Nb de séries et charges préconisées
Efficience dans les placements	Capacité à utiliser la synergie jambes-dos/marquage temps d'arrêt 2 sec aux suspensions/pieds à plat	THA sternum + Arr deb susp basse mi-tibia + THA sternum + Arr tech susp basse mi-tibia	7 séries/charges induites par le respect de la consigne "sternum"	Capacité à utiliser la synergie jambes-dos/marquage temps d'arrêt 2 sec aux suspensions/pieds à plat	2(Ep deb + Ep flex susp basse mi -tibia)	7 séries/charges induites par la qualité de l'épaulé debout	Capacité à propulser dans la verticalité/ temps d'arrêt 2sec aux appels	2(jeté deb TA appel+ jeté fente TA appel)	7 séries/charges induites par la capacité à relancer l'impulsion
Accélération dans la bonne trajectoire	Coordination/fluidité/maintien de la fixation du dos au démarrage et de la barre près du corps	Arr deb plots + arr demi plots + arr flex plots	8 séries/charges induites par le respect de la consigne "debout"	Coordination/fluidité/maintien de la fixation du dos au démarrage et de la barre près du corps	EP deb plots + EP demi plots + EP flex plots	8 séries/charges induites par le respect de la consigne "debout"	Coordination/fluidité/pieds à plat pendant la prise d'appel/bras relâchés jusqu'au passage sous la barre	Jeté puiss + jeté fente + jeté fente-fente	8 séries/charges induites par la qualité du jeté puissance
Maîtrise de la réception	Stabilité/réactivité	3 (Passage arr + dev flex arr élan)	5 séries/charges induites par la qualité de la réception	Stabilité/réactivité	2(passage Ep puiss + passage Ep tech)	7 séries/charges induites par la qualité de la réception	Stabilité/réactivité/temps d'arrêt 2 sec aux réceptions	2(jeté deb TA réception + jeté fente TA réception)	7 séries/charges induites par la capacité à maîtriser la réception

Travail de remédiation en fonction des carences techniques: utilisation des combinés U15

« L'automatisme est un acte, un geste accompli sans réfléchir, par habitude, ou après apprentissage. Il se déroule sans mobiliser les processus conscients ».

- 1. Régularité*
- 2. Capacités d'écoute*
- 3. Remises en question*
- 4. Concentration*
- 5. Goût de l'effort et de la répétition*
- 6. Analyser le geste*
- 7. Réitérer le mouvement*
- 8. Transférer les acquis*



L'ensemble de ces éléments amène à l'automatisation gestuelle.



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

RETROUVEZ TOUTE L'ACTU DE LA FFHM
SUR FFHALTERO.FR |    

